

Comment faire une Fasting Mimicking Diet ?

Guide pratique du Régime de Longévité

Inspiré des travaux du Pr Valter LONGO



Par Carole GIRARD
Naturopathe
Micro Nutritionniste





Prêt à adopter
pendant 5 jours un
régime alimentaire
qui mime les effets
bénéfiques du
JEUNE ?





Bonjour, je suis Carole !

Naturopathe & micro Nutritionniste

Mon but est de vous accompagner dans votre retour à la santé naturelle, pour vivre un bien-être quotidien.

Optez pour une stratégie alimentaire de type méditerranéenne.



Préparer vos repas dans un Objectif Santé

carolegirard.fr

Régime de Longévité :

Ce guide vous aide à préparer des plats sains durant votre semaine de restriction calorique. Les 5 jours de FMD couplés au Régime de Longévité sont à même de protéger, réparer et rajeunir l'organisme de manière naturelle.

Petit-déjeuner

Déjeuner

Dîner





Préparez des repas variés qui font envie !

Consommez de préférence des produits frais, de proximité et de saison. Vos aliments doivent être BIO crus ou cuits à la vapeur douce. Répartissez vos 2 ou 3 repas avec une collation (composée d'une petite poignée d'amande, noix, noisette, pépite de chocolat noir) sur 12H maximum dans la journée (petit-déjeuner débuté après 8H et dîner achevé avant 20H). Prenez le temps de manger tout en mastiquant bien chaque bouchée. Buvez au moins 1,5 Litres d'eau, thé vert ou tisane par jour. Mangez léger le soir, de préférence une soupe de légumes avec une pointe d'huile d'olive en fin de cuisson, herbe aromatique et graines de courge.





Pratiquez chaque jour une activité
physique modérée et adaptée.





Comment bien préparer la FMD ?

La semaine précédent la FMD, suivez le programme nutritionnel équilibré du **Régime de Longévité** : à base principalement de légumes, fruits, fruits à coques, graines, huile d'olive, petit poisson, protéines végétales, et surtout pauvre en sucre, graisses saturées, céréales, laitages, etc. Cela prépare en douceur votre organisme à **activer l'auto régénération cellulaire**.

Pour cela, consommez 0,8 gramme de protéines par kg de poids corporel par jour, de préférence à partir de végétaux et de poisson. Prenez le mardi et le vendredi, un complément alimentaire multivitaminés et une gélule d'oméga 3 EPA-DHA.

① Premier Jour de FMD



1.100 calories en 2 repas + 1 collation

Petit-déjeuner, Déjeuner & Dîner

- 500 calories issues de glucides complexes et sucres lents (à partir de légumes comme les brocolis, les tomates, les carottes, le potiron, les champignons)
- 500 calories de graisses saines (noix, amandes, noisettes, huile d'olive)
- 25 g de protéines d'origine végétale
- 1 comprimé Multivitaminés
- 1 gélule d'oméga 3 & 6
- Thé sans sucre (jusqu'à 3-4 tasses par jour)
- Eau peu minéralisée à volonté



② Jours suivants de FMD

800 calories en 2 repas

Déjeuner et Petit-déjeuner ou Dîner

- 400 calories issues de glucides complexes et sucres lents (à partir de légumes comme les brocolis, les tomates, les carottes, le potiron, les champignons)
- 400 calories de graisses saines (noix, amandes, noisettes, huile d'olive)
- Thé sans sucre (jusqu'à 3-4 tasses par jour)
- Eau peu minéralisée à volonté





③ Jour 6 de FMD

Diète de transition pendant 24H - Repas peu copieux

Répartis en 2 repas et 1 collation : Petit-déjeuner, Déjeuner et Dîner

- Légumes, pâtes, pain, fruits, céréales,
- Thé sans sucre (jusqu'à 3-4 tasses par jour)
- Eau peu minéralisée à volonté



④ Jour 7 de FMD

Réintroduire progressivement et en petite quantité le poisson, la viande, les pâtisseries, les fromages, le lait.

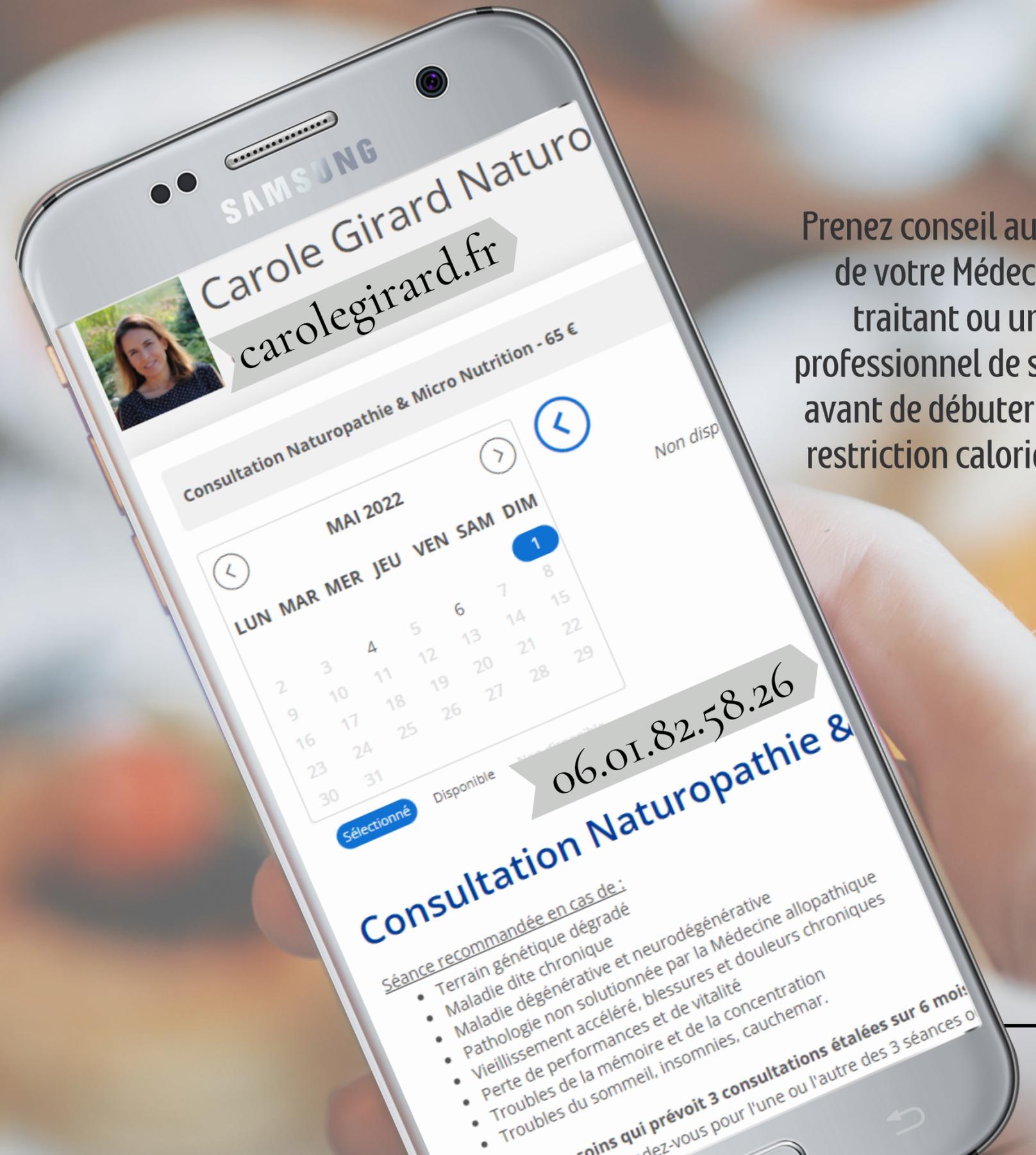


carolegirard.fr →

Prendre RDV avec Carole Girard

Prenez de nouvelles et bonnes habitudes de santé pour vivre en pleine forme. Choisissez de vieillir en profitant de vos toutes vos capacités physiques, cognitives et psychiques.

Je vous aide à trouver l'approche qui vous correspond : simple rééquilibrage alimentaire, jeûne intermittent, Fasting Mimicking Diet, Régime de Longévité ou jeûne de 5 jours.



Prenez conseil auprès de votre Médecin traitant ou un professionnel de santé avant de débuter une restriction calorique.

VIVRE !

Joie

Plaisir

Harmonie

Bonheur

Alimentation

Sérénité

Ecoute

Partage

Energies

Equilibre

Bienveillance

Respiration

Méditation

Détente

Santé

CULTIVEZ VOTRE SANTÉ

Carole Girard
Naturothérapeute
Heilpraktiker
Thérapies naturelles & Energétiques

Cultivez
votre santé !

